

Diätassistentin und Diplom-Biologin  
Anja Minhorst

INJOY LADY bietet einen fundierten, krankenkassen-gestützten Gesundheits- und Ernährungskurs „Nie wieder Diät“ an. Der achtwöchige Kurs verbindet optimal die beiden Elemente einer gesunden Gewichtsreduktion: ausgewogene Ernährung & Bewegung. Er basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in der Ernährungsberatung in Theorie und Praxis.

Der theoretische Teil umfasst acht Stunden, in denen intensiv auf die Grundlagen der gesunden Ernährung eingegangen wird. Thematisiert wird unter anderem das Verhalten auf Partys, im Urlaub und in Restaurants, ebenso wie der Umgang mit Stress oder anderen besonderen Alltagssituationen. Gesunde Ernährung kann so in den individuellen Tagesplan integriert werden.

Neben der Ernährungsberatung, die durch Diätassistentin und Diplom-Biologin Anja Minhorst durchgeführt wird, steht im praktischen Kursteil den Teilnehmern die Nutzung des gesamten Spektrums des INJOY LADY offen. Ein effektives Trainingsprogramm - individuell

## Ernährung & Bewegung

**GEWICHTSREDUKTION.** Neuer Kurs „Nie wieder Diät“ startet am 27. September im INJOY LADY!

und zeitlich unabhängig nutzbar - sorgt für eine optimale Fettverbrennung. Die Messung der Körperzusammensetzung mittels einer Fettanalysewaage rundet den Kurs ab und dokumentiert den Abnahmerfolg. Dieser kann je nach Ausgangsgewicht und individueller Umsetzung der Kursthemen bis zu 16 kg betragen und liegt in der Regel zwischen drei und sechs kg in den ersten acht Wochen - ohne zu Hungern!

Gesunde Ernährung, die sättigt, und ausreichend Bewegung sind hier das Erfolgsrezept, das auch noch nach Abschluss des Kurses leicht anzuwenden ist. Dadurch wird der gefürchtete JoJo-Effekt vieler anderer Diäten vermieden; die Pfunde bleiben dauerhaft weg.

Wiebke Seeber (31 Jahre)  
Wiebke Seeber, erfolgreiche Teilnehmerin: „Ca. 20 Jahre lang kämpfte ich gegen mein stetig wachsendes Übergewicht. Neben massiven körperlichen Beschwerden litt ich besonders unter psychischen Proble-

men. Eine teure Diät folgte der anderen, die alle eines gemeinsam hatten: gefrustet durch ihre Eintönigkeit, gepaart mit ständigem Verzicht, nur noch Denken in Kalorien, brach ich jede Diät nach kurzer Zeit ab, verfiel in alte Essgewohnheiten. Der eintretende JoJo-Effekt schloss dann den Teufelskreis von Frust und „Fressen“.

Im April 2006 nahm ich an dem 8-wöchigen Kurs „Nie wieder Diät“ (Ernährungsumstellung) bei INJOY LADY teil. Durch aktives Umsetzen des Gelernten nahm ich kontinuierlich ohne Hunger und Verzicht ab und bekam dadurch wieder Freude an Sport und Bewegung. Sehr viel Unterstützung fand ich über die kompetente, freundliche Betreuung und Begleitung durch das Team von INJOY LADY.

Der Erfolg von inzwischen ca. 25 kg Gewichtsverlust und zwei Kleidergrößen kleiner motiviert mich, auch zukünftig mein Ernährungs- und Sportprogramm (regelmäßiges Schwimmen / 2-3 x Woche Fitnessstudio) durchzuhalten.“

Der nächste  
**NIE WIEDER DIÄT Kurs**  
startet am 27. September!

Infos und Anmeldung zu den unverbindlichen Info-Treffen am 20. September um 10:00 Uhr und 18:30 Uhr im INJOY Lady unter Tel.: 04 41 - 7 48 49.  
Weitere Infos unter [www.injoylady-oldenburg.de](http://www.injoylady-oldenburg.de)

## Gesundheitscoaching im INJOY Lady

**ZERTIFIZIERTE FITNESS.** Neuer, achtwöchiger „Dr. Wolff“-Rückenkurs beginnt am 21. September

### Rückenfitness-Zentrum® by Dr. WOLFF

Nahezu jeder dritte erwachsene Bundesbürger leidet heute ständig unter Rückenbeschwerden und nur 20 Prozent bleiben zeitlebens von Rückenschmerzen verschont. Der Mensch verliert zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr bis zu 40 Prozent seiner Muskelmasse; Vitalität und Gesundheit sind jedoch in hohem Maße von einer leistungsfähigen Muskulatur abhängig.

Durch rechtzeitiges und gezieltes Training zum Aufbau der Rückenmuskulatur kann man vielen Beschwerden vorbeugen und altersbedingtem Muskelabbau entgegenwirken.

Die fitnesspositiven Anpassungsercheinungen, die ein durchdachtes Rückentraining hervorruft, sind vielfältig. Es kommt relativ schnell zu einer gewünschten Steigerung der Kraftfähigkeit und der Muskelspannung. Der so genannte passive Bewegungsapparat wird zusätzlich belastbarer und weniger anfällig für Verletzungen. Eine starke Rumpfmuskulatur wirkt sich ausgesprochen positiv auf das psychische und physische Gleichgewicht aus.

Ein umfassender Eingangstest und die langfristige Verlaufskontrolle des Trainings sind primäre Bestandteile des Dr. Wolff- Rückenfitness-Konzepts. Bevor der Trainierende das Training aufnimmt, wird mit Hilfe des neuartigen isometrischen Messverfahrens „Back-Check“ seine Kraftfähigkeit in alltagsnaher Standposition geprüft. Dieses dient vor allem der Überprüfung von

muskulären Disbalancen. Bei „rückensensiblen Kunden“ steht die Frage nach der Leistungsfähigkeit der haltungsstabilisierenden Muskulatur im Vordergrund. Das Verhältnis der Kraftfähigkeit der Bauch-/ Rückenmuskulatur wird mit Hilfe einer Software eindrucksvoll dargestellt und ermöglicht eine optimale Trainingsplangestaltung.

„Ungleiche Kraft- und Zugverhältnisse im Körper, die oftmals Ursache und Auslöser von Rückenschmerzen sind, nennt man „muskuläre Disbalancen“, erläutert die betreuende Sportwissenschaftlerin im INJOY LADY, Silke Schmitz. „Viele Menschen ist gar nicht bewusst, wie sie durch einseitige Belastung am Arbeitsplatz oder in der Freizeit ihren Körper aus der Balance bringen.“

Nach der Einweisung in den Dr. Wolff-Gerätepark, der insgesamt



neun Stationen umfasst, besuchen die Teilnehmer acht feste Kurseinheiten (ein Termin pro Woche) zu rücken-spezifischen Themen und zum gemeinsamen Training.

In diesen acht Wochen steigen Vitalität und Leistungsfähigkeit sowie die Lebensqualität nachweisbar. „Fitnessstraining ist nicht bloß eine Freizeitbeschäftigung für junge Menschen“, so die Sportwissenschaftlerin, „sondern sollte so selbstverständlich wie das tägliche Zähneputzen in den Alltag integriert werden, um Beschwerden und Schmerzen vorzubeugen.“

Im Anschluss an den Kurs erfolgt erneut die Trainingsdiagnostik mit Back-Check. Hier wird die Trainingsqualität dem Kunden verdeutlicht und die Effizienz des Rückenfitness-Trainings belegt. Mögliche Schwachpunkte des Trainingsprogramms können identifiziert und eine Korrektur für das weitere Training vorgenommen werden.

„Dr. Wolff“- Rückenkurs  
beginnt am 21. September!

**Info-Tag: 14. September**  
Auskünfte zum KOMPETENZ-TRAINING und Anmeldung zu den unverbindlichen Info-Veranstaltungen am 14. September (10:00 Uhr und 18:30 Uhr) unter 04 41 - 7 48 49 beim INJOY LADY-Team.  
Weitere Infos auch unter [www.injoylady-oldenburg.de](http://www.injoylady-oldenburg.de)

# Aufwachen und alles ist überstanden...

## Zahnbehandlung unter Vollnarkose. Sicherheit durch kompetente Betreuung.

**VON ZAHNARZT  
ANDREAS H. RAßLOFF UND  
DR. ANDREAS HEIN, MSc,  
JUVENTIS TAGESKLINIK**

Die ambulante Allgemeinanästhesie, speziell die Intubationsnarkose, gewinnt immer mehr an Bedeutung in unserer zahnärztlichen Therapie.



Zahnarzt Andreas H. Raßloff

Die Sicherheit der Vollnarkose wird durch die systematische Intubation und den permanenten Venenzug gewährleistet. Die Narkosetiefe und Belastung des Organismus sind gering - also ideale Voraussetzung für einen komplikationslosen Eingriff.

Patienten, die einer zahnärztlichen Therapie sehr ängstlich gegenüberstehen (Zahnarztphobie), extrem schmerzempfindlich sind, unter starkem Würgereiz leiden oder eine Allergie auf lokale Betäubungen haben, können von einer Allgemeinanästhesie profitieren. Auf diese Art und Weise können unsere

Patienten in Ruhe und in kurzer Zeit schmerzfrei versorgt werden. Wo normalerweise mehrere Termine erforderlich waren, können so verschiedene Behandlungen effizient in einer Sitzung erfolgen.

Insbesondere umfangreiche Gebissanierungen, die aufwendige Parodontisbehandlungen, Zahnextraktionen, operative Weisheitszahnentfernungen, das Setzen von Implantaten sowie vorbereitende Zahnersatzmaßnahmen beinhalten, werden schonend, zeitsparend und sicher durchgeführt.

Unsere Zahnärzte, die auf den Gebieten der Prothetik, Implantologie, Parodontologie und Oralchirurgie spezialisiert sind, bieten eine innovative zahnmedizinische Versorgung. Von einem zu leichtfertigen Umgang mit der Narkose raten wir allerdings ab. Eine erfolgreich durchgeführte Narkosebehandlung sollte immer auch ein Neuanfang sein, ohne Ängste, wieder in regelmäßigen Abständen zahnärztliche Kontrollen durchführen zu lassen. Diese engmaschigen Kontrolluntersuchungen tragen zur Gewöhnung und zum Angstabbau bei.

Im Vorfeld der Narkosebehandlung ist nach einer genauen Untersuchung des Gebisszustandes eine digitale, strahlungsarme Röntgenbeugung und einen auf den Patienten abgestimmten Therapieplan zu erstellen.

Die gründliche Untersuchung des allgemeinärztlichen Zustandes wird beim zuständigen Hausarzt oder

Facharzt durchgeführt. In dieser Phase kommt der engen Zusammenarbeit von Hausarzt, Operateur und Anästhesisten große Bedeutung zu. Die Aufgabe des Anästhesisten ist die Beurteilung der Narkosefähigkeit des Patienten und die Auswahl des geeigneten Anästhesieverfahrens.



Dr. Andreas Hein

Die Patientenaufklärung über Vorgehen und Risiken sowie über das Verhalten vor und nach dem Eingriff nimmt in unserem Hause hierbei einen großen Stellenwert ein.

Unmittelbar vor dem Eingriff hat der Patient die Möglichkeit einen „Beruhigungssaft“ zu erhalten, so dass die meist intravenös durchgeführte Narkoseeinleitung erleichtert wird.

Während der gesamten Behandlung überwacht unser Anästhesist mit einer Vielzahl an Geräten alle vitalen Funktionen. Hierdurch erreichen wir neben Angst- und Schmerzfreiheit ein Höchstmaß an Sicherheit

für den Patienten und ideale Behandlungsbedingungen für den Zahnarzt.

Nach Abschluss der Behandlung wird der Patient in einem eigens dafür vorgesehenen Aufwachraum von geschultem Personal betreut. Erst bei vollständiger Kreislaufstabilisierung und Wiederherstellung der „Straßenfähigkeit“ wird der Patient nach Hause entlassen. Der Operateur ist selbstverständlich 24 Stunden für Sie erreichbar.

Unsere Spezialisten haben über viele Jahre Erfahrungen in der zahnärztlichen Gesamtanästhesie unter Vollnarkose. Im Laufe dieser Zeit haben sich enge, fachlich ausgereifte Zusammenarbeiten zwischen Zahnarzt und den Fachärztinnen und -ärzten für Anästhesiologie entwickelt.

Die Kostenübernahme bei privat versicherten Patienten sollte in jedem einzelnen Fall im Vorfeld der Behandlung mit der jeweiligen Krankenkasse geklärt werden.



Dragonerstr. 1  
26135 Oldenburg  
Telefon 0441 - 218 24 46  
Telefax 0441 - 218 24 47  
[www.juventis-oldenburg.de](http://www.juventis-oldenburg.de)  
[info@juventis-oldenburg.de](mailto:info@juventis-oldenburg.de)

## In der JUVENTIS Tagesklinik arbeiten hochqualifizierte Spezialisten aus Überzeugung zusammen. Das JUVENTIS Leistungsspektrum.



Behandlung unter Vollnarkose, Kurz- und Sedierung

• Digitales Röntgen

### UNSER FACHÄRZTLICHES LEISTUNGSSPEKTRUM DER PLASTISCHEN CHIRURGIE

• Faltentherapie, Botulinum - Toxin A - Behandlung, Hyaluronsäureunterspritzung, Eigenfettunterspritzung, Laserbehandlung (Skin Resurfacing, Rejuvenation)  
• Lifting, Oberlidstraffung (Schlupflidkorrektur), Unterlidstraffung (Tränensackkorrektur), Gesichtstraffung (Face-Lift), Halsstraffung, Augenbrauen- und Stirnlifting  
• Liposuktion, (Fettabsaugung) an allen Körperregionen  
• Lippenkorrektur  
• Laserbehandlung  
• permanente Haarentfernung  
• Eigenhaartransplantation

• Brustvergrößerung, Bruststraffung, Brustverkleinerung

• Bauchdeckenstraffung

• Ohrkorrektur



### UNSER FACHÄRZTLICHES LEISTUNGSSPEKTRUM DER ZAHNMEDIZIN

• Implantologie - künstliche Zahnwurzeln aus Titan oder Keramik und Knochenaufbau  
• Gaumenfreier Zahnersatz auf Implantaten  
• Ästhetische Zahnheilkunde  
• Zahnstellungskorrekturen mittels unsichtbarer Schienen  
• Kronen- und Brückentherapie, Spezialisierung auf Vollkeramik  
• Veneers - Keramikschalen  
• Amalgamfreie Füllungstherapie - Gold, Keramik, Kunststoff  
• Amalgamsanierung  
• Wurzelkanalbehandlung auf hohem technischen Niveau  
• Schonende minimalinvasive Parodontosebehandlung mit mikrobiologischer Untersuchung  
• Professionelle Zahnreinigung  
• Speicheltest zur Bestimmung des individuellen Kariesrisikos  
• Weiße Zähne durch Bleaching - schonende Zahnaufhellung  
• Kostenübernahme durch private Krankenversicherung möglich

• Behandlung unter Hypnose

• Langjährige Erfahrung in der